

ABSTRAK

Air susu Ibu (ASI) adalah nutrisi terbaik bagi bayi. ASI ibarat emas yang diberikan gratis oleh Tuhan karena ASI adalah cairan hidup yang dapat menyesuaikan kandungan zatnya terhadap kebutuhan bayi. ASI merupakan hak anak, untuk kelangsungan hidup dan tumbuh berkembang secara optimal dan hak ibu untuk menyusui anaknya. Saat ini, pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih dalam angka yang sangat memprihatinkan, karena secara umum masyarakat telah memberikan makanan pendamping pada waktu bayi masih berumur muda.

Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi ibu dalam menyusui yaitu pengetahuan, sikap, minat atau kemauan, pemberian susu formula dan produksi ASI yang dihasilkan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah usia, pengalaman, pendidikan, budaya, media masa. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI yaitu Makanan, Ketentraman jiwa dan pikiran, Pengaruh persalinan di rumah sakit atau klinik bersalin, Penggunaan alat kontrasepsi yang mengandung estrogen atau progesteron, dan Perawatan payudara. Bagi ibu-ibu yang baru melahirkan untuk dapat meningkatkan produksi ASI dapat dengan mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI yaitu seperti buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan. Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan pada bulan April di Posyandu Melati 5 Kel Lontar Kec Sambikereb Surabaya, dengan wawancara terhadap 5 ibu menyusui dan ibu nifas yang mengkonsumsi daun katuk. Sebanyak 3 orang ibu yang mengkonsumsi daun katuk sebagai pelancar ASI dalam bentuk kapsul atau tablet. Sebanyak 2 orang mengkonsumsinya sebagai sayur atau lalapan. Sebagian besar dari mereka mengkonsumsi daun katuk 2-3x sehari selama 1-3 bulan.

Semua ibu menyusui pasti ingin memberikan ASI nya kepada sang bayi, namun terkadang ada sebagian kecil ibu yang mengalami masalah seputar produksi ASI yang dihasilkan. Dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, vitamin, lemak, karbohidrat seperti daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI. Di Posyandu Melati 5 banyak ditemukan ibu menyusui yang mengkonsumsi daun katuk namun sebagian besar dari mereka hanya mengetahui manfaatnya saja tanpa mengetahui bahwa daun katuk dapat meracuni tubuh jika tidak di olah dengan cara yang baik.

Kata Kunci: ASI, menyusui, sikap, pengetahuan